

Ciudad de México

Turismo accesible

**Una guía de cultura,
hoteles, restaurantes,
rutas y entretenimiento
para todos**

Travesías
Inspiración para viajeros

CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



**SECRETARÍA
DE TURISMO**



© 2017, Travesías Editores,
S.A. de C.V.
Primera edición: 2017

Todos los derechos están reservados. Queda prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio —incluidos los electrónicos— sin permiso escrito por parte del titular de los derechos. Las opiniones vertidas en los artículos firmados son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente reflejan las opiniones y juicios de la Secretaría de Turismo de la Ciudad de México y de Travesías Editores, S.A. de C.V. A pesar de la investigación y el cotejo a los que se sometieron los textos, la información contenida en ellos puede variar debido a circunstancias incontrolables, por lo que la editorial no se hará responsable por los cambios o errores que puedan derivar de éstas.

CDMX |
MEXICO CITY



**SECRETARÍA
DE TURISMO**

La Ciudad de México tiene la vocación de ser un espacio incluyente, el cual todos podemos disfrutar de manera cómoda y en igualdad de condiciones. Eso implica facilitar el acceso de todos los ciudadanos a los servicios públicos con los que cuenta la capital.

Desde el gobierno de la Ciudad de México, impulsados por un marco jurídico, hemos puesto manos a la obra y hoy todas las autoridades de la administración pública y los organismos autónomos de la ciudad tienen la obligación y convicción de ejecutar acciones que faciliten el acceso de las personas con discapacidad a los servicios de salud, justicia, educación, trabajo y esparcimiento.

En ese sentido, hemos dado al turismo un lugar relevante en esta administración, con la participación solidaria de la iniciativa privada en este esfuerzo. Ahora, además de los museos, parques y medios de transporte que se han adaptado para el disfrute de todas las personas, también lo han hecho los restaurantes, cines, hoteles y centros comerciales capitalinos.

Turismo accesible. Ciudad de México es una guía para que los capitalinos y los visitantes con discapacidad ejerzan con mayor facilidad su derecho a vivir y gozar nuestra oferta cultural, histórica y recreativa. Estas páginas son una invitación a todos para recorrer sin barreras esta capital. Sean ustedes bienvenidos.

Dr. Miguel Ángel Mancera Espinosa
Jefe de Gobierno de la Ciudad de México

Presidente Javier Arredondo
Director General Antonio García
Directora de Comunicación y Alianzas Creativas Luz Arredondo
Director de Finanzas Juan Martín Osorio
Director Creativo Rigoberto de la Rocha
Director de Fotografía Diego Berruecos

Textos Antonio Bertrán Rodríguez
Diseño y mapas Rodrigo López Orozco
Coordinación editorial Guillermo Sánchez Cervantes
Editora invitada María de Lourdes Arreola Prado
Coordinación de Proyectos Atelier Camila de Iturbide
Coordinación de fotografía Yesica Morales Jaschack
Traducción Michael Parker Stainback
Corrección de estilo Oswaldo Barrera y Ernestina Quiroz Juárez
Cotejo de información Claudia Castro
Retoque digital Armando Ortega
Producción Oswaldo Rodríguez

Fotografías

Jordana Bermúdez, Diego Berruecos, Paco Díaz, Camila Jurado, Nuria Lagarde, Jonathan León y Jordán Rodríguez.

Circulación

Alejandro González: T. (55) 5211 0665, ext. 109;
alejandro@travesiasmedia.com



**Travesías
Media**

Edición a cargo de Travesías Media
Travesías Editores, S.A. de C.V., Amatlán 33, col. Condesa, Ciudad de México,
C.P. 06140. Este libro se terminó de imprimir en los talleres de Impresora
y Editora Infagon, S.A. de C.V., Escobillería 3, col. Paseos de Churubusco,
Iztapalapa, C.P. 09030, Ciudad de México, en septiembre de 2017.



Esta guía se realizó con la asesoría de Linkenium, consultores que promueven la inclusión y la accesibilidad (linkenium.com).
Miembros del equipo: Enrique Esteban Tovar Díaz, Nancy Yolanda Ariza Miranda y María de Lourdes Arreola Prado.

Una mirada accesible a la ciudad

La Organización Mundial de la Salud estima que 15 % de la población mundial (alrededor de 1,000 millones de personas) vive con alguna discapacidad, mientras que, en la capital del país, 500,000 es el número que calcula el Instituto de las Personas con Discapacidad de la Ciudad de México (Indepedi). Gracias al trabajo realizado en el pasado por grupos de la sociedad civil, hoy la Ciudad de México hace esfuerzos por garantizar la movilidad de esta población, adecuando atractivos e instalaciones. No ha sido una cuestión sólo de derechos humanos, sino también una gran oportunidad para generar turismo y negocios por parte de instancias privadas e instituciones públicas.

Ahora, una persona usuaria de silla de ruedas puede trasladarse usando el servicio de transporte público, como el Metrobús, y visitar algunos de los museos que ofrecen visitas guiadas a niños y jóvenes con alguna discapacidad, así como a adultos mayores. Prácticamente todas las paradas del Metrobús son accesibles, en el Metro aumenta el número de estaciones con elevadores (hoy son ya 56 de 195) y cualquier unidad del Turibús está adaptada para recibir al menos a dos personas usuarias de silla de ruedas.

Después de un largo proceso, la mayoría de los baños públicos han sido adecuados y los restaurantes cuentan con una carta en braille, rampas y hasta un elevador. Los hoteles de diversas categorías suelen contratar personal sensibilizado y tener al menos una habitación con mobiliario adaptado y provista de barandales de apoyo en los baños, para la comodidad de los huéspedes. En tanto, hay bibliotecas y librerías que ofrecen excelentes opciones a usuarios con discapacidad visual o auditiva, además de salas especializadas y profesionales para su atención. La oferta es rica y variada. No por nada, la nuestra es conocida como la ciudad de los palacios.

“Vamos a la mitad, pero lo importante es que ya se sentaron las bases y hay voluntades que se están sumando. La gente debe entender que no estamos enfermos, sólo somos personas con una condición de vida particular y tenemos el mismo derecho que todos a ser felices”, dice en entrevista Fidel Pérez de León, titular del Indepedi, una de las instancias impulsoras de las políticas públicas para esta población. Él afirma que Londres es la urbe con la mejor accesibilidad del mundo y, del 1 al 10, califica a nuestra ciudad con 5. Ese índice implica el disfrute de espacios y servicios como los que hemos incluido en esta guía, que pretende ser un primer paso en la promoción de la ciudad como destino para el turismo accesible.



física



visual



auditiva



intelectual



mental



Los íconos de estas cinco discapacidades se han colocado para señalar los sitios que ofrecen mejores opciones para la movilidad, la estancia o el disfrute **en igualdad de condiciones**. Los lugares que aquí se mencionan han eliminado barreras y continúan trabajando para brindar servicios inclusivos que satisfagan la diversidad de sus clientes. Cada ícono se pinta de negro, según las instalaciones y los servicios que se ofrecen. Incluimos, además, los datos de contacto de cada lugar para que el lector solicite información específica sobre sus necesidades.

Índice

9 Diversión

30 Hoteles

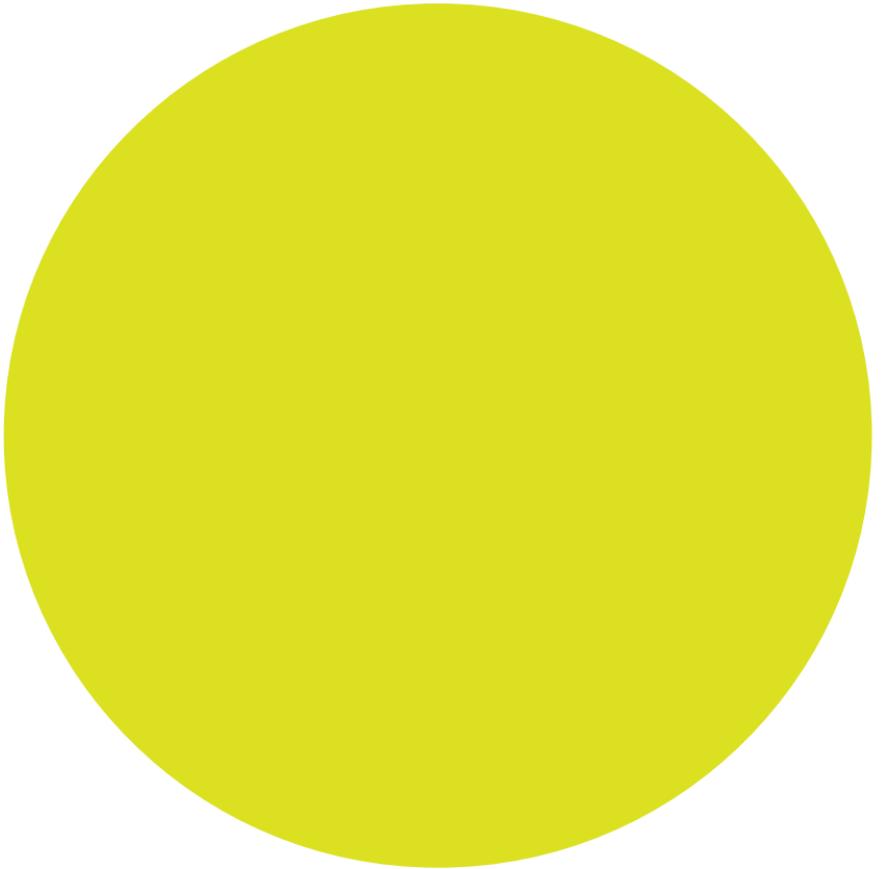
38 Cultura

59 Movilidad

65 Guía

práctica

73 Rutas



Diversión

Restaurantes, tiendas y paseos

Vivimos en una ciudad que se ha vuelto más sensible respecto a las personas con discapacidad y está procurando tener las condiciones para el esparcimiento sin barreras. Se están incluyendo rampas de acceso que faciliten la movilidad de los usuarios, menús en braille en restaurantes, así como la posibilidad de entrar a lugares públicos con perros de asistencia. Los anfitriones de estos lugares se están capacitando para hacer de cada visita una experiencia inolvidable y los sitios al aire libre suelen contar con caminos y calzadas con buena accesibilidad para el disfrute del paisaje. Aquí encontrará un abanico de opciones para ir de compras, consentir el gusto o ascender a un mirador, para sentir el viento en las alturas y mariposas en el estómago.

Restaurantes

Alma Negra Café

En este auténtico recinto para el culto al café no hay carta en braille, pero eso no es obstáculo, ya que los baristas explican los matices de las variedades de café y los métodos de preparación que tienen, como Chemex, o los *drippers* V60 Hario y Evasolo. Las bebidas insignia son el café Gibraltar, que se sirve en un vaso de whisky con una base de *espresso* y 90 mililitros de leche, para dar como resultado un *macchiato* o cortado. La otra es un *cold brew*, brebaje helado que se filtra por goteo. No hay bocadillos salados, pero sí dulces: galletas de cardamomo con pistache, lavanda y chocolate blanco, o la vegana *red velvet*, a base de betabel horneado, así como un *croissant* bicolor preparado con *ganache* de chocolate. En caso de desear algo más intenso, pruebe la concha de tres chocolates.

Tonalá 53, Roma;
Tel. 4162 5899;
almanegracafe.mx;
lunes a domingo 8 a
21 horas



Azul Histórico

Se entra por el portón del inmueble, el cual hospeda un hotel, diversos restaurantes, cafés y boutiques. El menú fijo está disponible en una versión en braille y el personal, en especial la recepcionista Valeria Martínez, está capacitado para hacer sugerencias muy seductoras. La sopa de tortilla resulta espectacular, porque se sirve en un tazón cuya tapa es una catrinya y, como es “la reina de las sopas”, se come con una cuchara dorada. El concepto culinario pone el acento en una cocina mexicana “poco vista”, con platillos como el pescado Tikin-xic, el salpicón de venado o las enchiladas de jamaica orgánica bañadas con una salsa roja de chipotle. Tome en cuenta que no hay baños con accesibilidad, pero en el restaurante contiguo, Puntarena, sí los hay y basta pedir permiso para usarlos.

Downtown Mexico:
Isabel la Católica 30,
Centro Histórico;
Tel. 5510 1316;
azul.rest;
lunes a domingo
de 9 a 23:30 horas



Chazz Dakota

Una rampa móvil salva un escalón de 10 centímetros, en la entrada de esta sucursal de cocina estadounidense. La distancia entre sus mesas facilita la circulación para desplazarse desde cualquier punto del salón hasta su típica barra de ensaladas, bien dispuesta en el centro del local. Hay un amplio surtido de vegetales, tres tipos de proteínas (como jamón, atún y surimi) y ocho aderezos. También se antojan los ingredientes que uno puede elegir para preparar la hamburguesa “a tu manera”. El pan, horneado en el mismo restaurante, puede ser integral o rústico, y el gramaje de la carne de res va desde 100 hasta 300 gramos. Los vegetarianos cuentan con una opción con portobello; también hay hamburguesas de camarón y atún. Se dispone de un menú en braille y baños amplios, aunque no cuentan con barras de apoyo.

Plaza Dakota 95:
Dakota 95, planta
baja, Nápoles;
Tel. 9627 3550;
chazz.com.mx;
domingo a jueves de
12 a 23 horas, viernes
y sábado hasta las 0



Contramar

Este clásico tiene muchos clientes fieles como Lucero, a quien no le gusta sentarse en las mesas de su terraza, así que entra con su perro de asistencia al amplio salón. Se puede consultar alguna de las dos cartas disponibles en braille. Las tostadas de atún en láminas son una delicia para abrir boca, al igual que los ceviches de almeja, roja o chocolate, que se pueden ordenar en medias porciones para no discriminar y gozar ambas. Sergio Rodríguez, mesero del restaurante, sugiere el *sashimi* de jurel y el pescado a la talla. Entre los postres, hay pastel de merengue y fresas o tarta de higos frescos y queso. Para los que requieran el acceso para personas con discapacidad física, el capitán abre la salida de emergencia, a la que se llega por una rampa, y hay un baño con accesibilidad, sólo tome en cuenta que está al fondo del salón.

Durango 200, Roma;
Tel. 5514 9217;
contramar.com.mx;
domingo a jueves
de 12 a 18:30 horas,
viernes y sábado
hasta las 20





El Cardenal

Al bajar a la recepción, por una rampa adecuada con barandal, hay un gran pájaro de penacho rojo que da nombre a este mítico restaurante del Centro Histórico. Para las personas con discapacidad física que lo requieran es mejor pedir una mesa en el segundo piso, en el que se ubica un baño accesible, y al que se llega por un elevador. La carta con platillos de comida mexicana también está disponible en braille. A la hora del desayuno se recomienda probar el chocolate que se espuma con molinillo frente al comensal. Para la comida, están los escamoles al epazote o a la parrilla, sopa de pescado y nopal, pulpos adobados al epazote o el filete de res al tuétano. Para terminar, pruebe el pan de elote y natas. El personal es sensible hacia temas de discapacidad y accesibilidad. Cuentan, además, con *valet parking*.

Palma 23, Centro Histórico;
Tel. 5521 3080;
restauranteelcardenal.com
lunes a domingo
de 8 a 19:30 horas



La Pescadería

Con su carrito provisto de romero, canela, jarabes y licores, el mixólogo Víctor García recorre las mesas para ofrecer cocteles y prepararlos con mucha gracia frente al comensal. El *barman* y su carrito suben y bajan sin problema por los tres niveles del restaurante, gracias a su elevador. Sin embargo, la accesibilidad para personas con discapacidad física es parcial en la planta baja y el primer piso, donde el personal coloca una rampa movible en el desnivel de la entrada principal y del baño, para el que lo requiera. Se recomiendan los tacos de marlín al pastor con piña, cilantro y cebolla, y el ceviche de la casa, una mezcla de camarón, salmón, pulpo y limón con su toque de chile habanero. Entre los platos fuertes destacan el clásico pescado a la talla y los originales camarones momia, rellenos de queso gouda, envueltos con tocino a las brasas.

Oaxaca 137, Condesa;
Tel. 5207 0236;
martes y miércoles de
13 a 0 horas, jueves a
sábado hasta la 1,
y domingo hasta las 22



Moshi Moshi

La gerente Marlet Pérez aún recuerda con emoción la visita de una joven con discapacidad visual. Acompañada de sus padres y novio, la veinteañera se sentó en uno de los gabinetes junto a los cuales está la banda por donde circulan sin parar los platos de sushi, característica de este restaurante japonés en el Centro Comercial Antara. Dado que el establecimiento no cuenta con una carta en braille, Marlet le describió las más de 20 opciones de este *kaitenzushi*: el *kakiage* con cangrejo, queso, chiles toreados y cubierto con verdura al *tempura*; el *moori*, que lleva mango y aguacate con queso empanizado y cangrejo, entre muchos otros. También recomienda el tazón combinado, que contiene cortes crudos de atún, salmón y *hamachi*, con un toque de mayonesa picante sobre arroz avinagrado.

Av. Ejército Nacional
843, Granada;
Tel. 5281 0079;
moshimoshi.mx;
lunes a miércoles
de 12:30 a 23 horas,
jueves a sábado hasta
las 0, domingo de
13:30 a 22



Restaurante Antigo San Ángel Inn

A este restaurante de longeva tradición llegan muchas familias, a veces acompañadas de los abuelos, quienes se apoyan en un bastón o andadera. La accesibilidad para ellos es total, a pesar de que se trata de una hacienda colonial: en la entrada cuenta con una rampa de suave declive que conduce a un pórtico, cuyo nivel de piso se mantiene uniforme al recorrer un patio sevillano, provisto de sillones y mesas para los fumadores, o se puede seguir hasta ingresar a cualquiera de los salones. El personal, capacitado para brindar un servicio impecable, está sensibilizado y ofrece una silla de ruedas a quien pudiera necesitarla. La carta de comida mexicana está disponible en braille y de ella se recomiendan los taquitos de arrachera, la crema de alcachofa y el filete de pez espada al limón. Ah, también los cocteles margarita y el martini seco. ¡Una delicia!

Diego Rivera 50
y Altavista,
San Ángel Inn;
Tel. 5616 1402;
sanangelinn.com;
lunes a viernes
de 7 a 1 horas,
sábado de 8:30 a 1,
domingo de 8:30 a 22





Tiendas

Antara Fashion Hall

La arquitectura de esta plaza comercial de lujo permite que sus visitantes puedan admirar el cielo, sentarse a tomar un café en el Snob Bistro o un aperitivo al atardecer en La No. 20. En sus tres pisos, provistos de elevadores, los amplios pasillos carecen de desniveles, por lo que es muy fácil ir de Burberry o Chanel a Lacoste, de Carolina Herrera a Tous o de Timberland y Pull & Bear a Casa Palacio. Sus dos accesos por Ejército Nacional y el que da a Miguel de Cervantes Saavedra tienen rampas para personas con discapacidad física. También hay un par de plataformas salvaescaleras para llegar al entrepiso superior, más allá del área de *food court* donde está Cinemex y el restaurante Chili's, y bajar a la salida de Cervantes Saavedra. Esta plaza cuenta con baños accesibles.

Av. Ejército Nacional
843, Granada;
Tel. 4593 8870;
antara.com.mx;
lunes a domingo de
11 a 20:30 horas (los
restaurantes cierran
más tarde)



Plaza Carso

El elefante espacial, de Salvador Dalí, recibe a los visitantes y empleados en la entrada de este complejo. La escultura pertenece a la colección de Carlos Slim. Inmediatamente a la izquierda, se encuentra uno de los diversos elevadores que comunican las tres plantas del área comercial. Destaca en el primer piso el Laboratorio Submarino, una extensión que complementa la visita al cercano Acuario Inbursa (ambos con accesibilidad). Además de Saks Fifth Avenue, hay establecimientos de belleza (Crabtree & Evelyn, Inglot Cosmetics), de moda (Camper, Pineda Covalin, Tanya Moss, entre otros), automotrices (Chrysler, Beyond Luxury) y de entretenimiento, como Cinépolis, en cuyas salas tradicionales hay cierta accesibilidad y asientos para disfrutar la película.

Lago Zúrich 245,
Ampliación Granada;
plazacarso.com.mx;
lunes a domingo,
de 9 a 22 horas







Plaza Dakota 95

La estructura del elevador forrado de cristales es el eje de esta espaciosa plaza. Permite recorrer los cuatro sótanos del estacionamiento (que abre las 24 horas), pero la vista que le otorga al usuario es particularmente agradable en los niveles de la planta baja y el primer piso, con la luz que entra por el techo transparente del inmueble diseñado por el arquitecto Juan José Sánchez Aedo L. Hay rampas de suave pendiente tanto en el acceso de la calle de Dakota, que le da nombre, como en el de la Avenida del Parque. Entre los establecimientos, además de los de comida rápida en el área de *snacks* del primer piso, están Telcel, MacStore, GNC, Banca Mifel, Interlingua, Mega Spa, Energy Fitness *wtc* (donde entrenan personas con discapacidad) y un Superama, que cuenta con carritos para adultos mayores o personas con discapacidad.

Dakota 95, Nápoles;
Tel. 9627 3508;
plazadakota95.
com.mx
lunes a domingo
de 6 a 23 horas



Plaza WTC

Es agradable recorrer esta plaza, a los pies del rascacielos de 50 pisos, por la presencia de rampas. Para empezar, hay tres de ellas bien ubicadas a lo largo del carril paralelo a la calle de Montecito, de circulación interna, en el que se puede detener el automóvil para bajar a personas en sillas de ruedas, con andadera o carriola, y luego seguir al estacionamiento subterráneo. El Pepsi Center, sede de conciertos y espectáculos, cuenta también con su rampa en la calle de Dakota. Hay sucursales de bancos y franquicias como Chili's y Starbucks, igualmente provistas de rampas. Entre varias opciones, IHOP es uno de los restaurantes que sí dispone de una carta en braille. Desde aquí se puede llegar a Sears, a Cinemex, así como al elevador que va al piso 45, donde opera el restaurante giratorio Bellini.

Montecito 38, Nápoles
Sus locales son
independientes, por
lo que tienen horarios
diferentes.



Bosque de San Juan de Aragón

El balneario es una joya en cuanto a accesibilidad. Recientemente renovado, tiene rampas, guía podotáctil y hasta el préstamo de dos sillas de acceso universal, con ruedas especiales para meterse a la alberca, la cual se distingue por los barandales de su rampa que se hunde en el agua. Entre el equipo que recibe al visitante se encuentra José Juan Vergara, una persona con discapacidad visual encargada de orientar al público. Los estacionamientos más cercanos son los de las puertas 2 y 3. Las amplias calzadas del bosque permiten desplazarse en silla de ruedas o en los simpáticos motriciclos que se rentan. Así es fácil rodear el lago, junto al cual es una delicia sentarse en cómodas bancas para observar patos y garzas, o escuchar el concierto de trinos en los árboles que lo rodean. Ahí está el Humedal Artificial, que cuenta con visitas guiadas, disponibles en lengua de señas mexicana, dado que la dirección del parque ha sensibilizado a su personal en cuanto a la atención a personas con discapacidad. Las visitas guiadas, que se ofrecen también para personas con discapacidad visual o intelectual, se solicitan por medio de una carta que se debe entregar en la Dirección General de Bosques Urbanos y Educación Ambiental, ubicada en Chapultepec. Si quiere asistir al picnic nocturno o a las funciones de cine al aire libre junto al lago, consulte las fechas en la página web.

Av. José Loreto Fabela
s/n, San Juan de
Aragón;
Tel. 2603 6271;
data.sedema.cdmx.
gob.mx/bosquedesan
juandearagon
lunes a domingo
de 6 a 17 horas







Jardín Botánico de la UNAM

Aquí el área de cactáceas es, sin duda, la colección de plantas vivas más atractiva de la ciudad. Para el ingreso, desde el estacionamiento hay una rampa de suave pendiente del lado izquierdo. Tome en cuenta que se mantiene cerrada y es necesario solicitar al personal de la caseta, ahí mismo, que la abra. Cuenta con una ruta por donde transitan libremente las personas usuarias de sillas de ruedas. También hay facilidad de acceso a la sección de plantas medicinales, todas muy bien identificadas, y a la zona de conservación de flora nativa, donde se subraya que México ocupa el quinto lugar mundial en biodiversidad. Hay visitas guiadas sensoriales, con cita previa, que se adecuan a las necesidades del visitante. Hay descuento para personas con discapacidad y baños accesibles.

Tercer Circuito Exterior
s/n, Ciudad
Universitaria
Tel. 5622 9047;
ib.unam.mx/jardin;
en verano, lunes a viernes
de 9 a 17:30 horas; en
invierno, lunes a viernes
de 9 a 16:30, sábado
hasta las 15



Parque de la Bombilla

Remodelado hace un par de años, este emblemático parque perdió una parte de sus jardines y el paseo de los cipreses, pero ganó en accesibilidad al convertirse en una especie de plaza. Sus amplias calzadas con pequeñas glorietas y bancas ergonómicas conducen a áreas verdes nada despreciables y nutridas con plantas bien cuidadas. Los fines de semana, las familias extienden manteles sobre el pasto para comer al aire libre. Hay cuatro bebederos en la zona oriente, cerca de unos juegos infantiles. El paseante puede admirar los conjuntos escultóricos estilo art déco, obra de Ignacio Asúnsolo, que decoran el monumento al ex presidente Álvaro Obregón, asesinado ahí en 1928. En las noches, esta especie de mausoleo también resulta atractivo, ya que se ilumina con proyectores de tecnología led.

Av. de la Paz y
Av. Insurgentes,
Chimalistac





Parque de la Bombilla

Parque de los Venados

La feria de los juegos mecánicos que opera aquí es la alegría de José Ángel. Cada domingo, el muchacho de 16 años llega para disfrutarlos. “Nada más no lo dejan subir solo al Remolino, ya que tiene discapacidad neuromotora”, aclara su papá, que siempre lo acompaña. Los amplios y bien pavimentados andadores que cruzan el jardín son accesibles para personas en silla de ruedas. Como la señora Blanca, de 97 años, usuaria que agradece la accesibilidad. *Tita*, la llama su nieto, quien, bajo la vigilancia de su madre, trepa las escaleras y rampas para tirarse por las resbaladillas y los toboganes de los juegos. Hay puestos de chicharrones, tacos de canasta y cocteles de fruta, y los baños públicos tienen una cabina amplia, aunque no están habilitados para personas con discapacidad.

Av. División del Norte,
Santa Cruz Atoyac



Plaza de la República

Jacqueline cuenta que un día llegó a su taquilla una pareja con discapacidad visual que quería tomar el elevador panorámico del Monumento a la Revolución. Llevaban un perro de asistencia. Si bien los animales no tienen acceso a este inmueble, el gerente tiene la sensibilidad para dejarlos entrar. A su área de servicios, con cafetería, tienda y baños accesibles, se ingresa por un declive amable, hasta la puerta del elevador. Esto facilita el acceso a personas con discapacidad física, pero hay que considerar que el ascensor sólo llega al deambulatorio, donde no hay vista panorámica. Hay que subir 130 escalones hasta llegar a la linternilla o bajar 30, al área de cafetería y telescopios. En la plaza, muchos jóvenes se congregan para mojarse en los chorros de su fuente, echar novio o duelos de versos improvisados a ritmo del rap.

Calle de la República,
Tabacalera





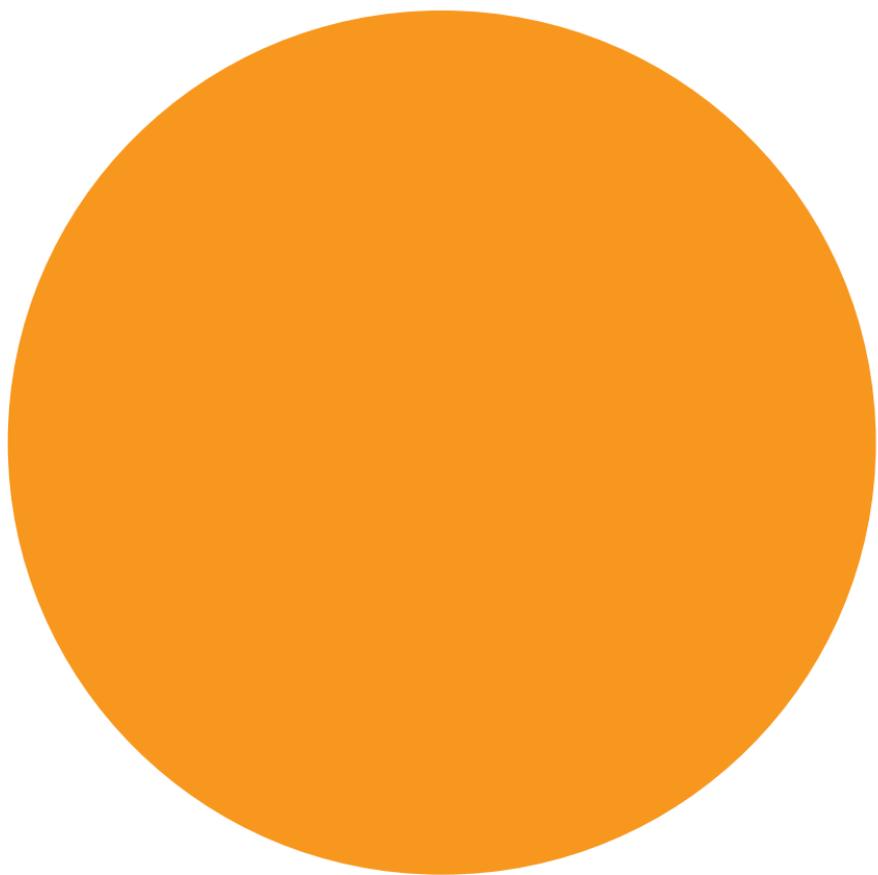


Zoológico de San Juan de Aragón

La accesibilidad para personas con discapacidad física es total –con baños incluidos–, sobre todo en el área nueva, donde vive la mayoría de las especies animales: leones, jirafas, elefantes, cebras, leones marinos. La entrada es gratuita y junto a la paquetería se vende un mapa, también disponible en la página web. En la zona de carriolas se prestan sillas de ruedas, que igualmente usan adultos mayores o mujeres embarazadas, dado que la visita promedio es de cuatro horas. La renovación del “sendero sensorial” lo ha dotado de una guía podotáctil. En este espacio se ofrece al visitante con discapacidad visual diversos objetos, como cráneos y pieles, para que conozca las especies más representativas de la colección animal. En el caso del público normovisual, los educadores ecológicos que fungen como guías lo invitan a usar antifaces como parte de una actividad sensorial. El personal ha sido capacitado en el uso de lengua de señas mexicana para ofrecer visitas guiadas, disponibles también para las personas con discapacidad intelectual, las cuales se reservan en el teléfono 5751 9924.

Av. José Loreto Fabela s/n,
San Juan de Aragón;
Tel. 5751 9725;
data.sedema.cdmx.gob.
mx/zoo_aragon
gartes a domingo
de 9 a 16:30 horas







Hoteles

Dormir en la ciudad

El símbolo de accesibilidad se suma a las estrellas que distinguen los hoteles de la Ciudad de México. Hoy se ofrecen más opciones de turismo para las personas con alguna discapacidad y muchos hoteles han realizado adecuaciones. Al menos una de sus habitaciones —por lo general, más amplia que las estándar y sin costo extra— está adaptada con barras de apoyo en el baño, mirillas y clósets a la altura de un huésped en silla de ruedas y, en ciertos casos, con alarmas luminosas contra incendios. Rampas, puertas automáticas, elevadores y hasta menús en braille para el servicio a la habitación hacen más cómoda la estadía. Los perros de asistencia suelen ser bienvenidos y, además, la vista desde las habitaciones es irrepetible. Fuimos de un *lobby* a otro y de cuarto en cuarto por varias delegaciones de la ciudad. Aquí presentamos diversas opciones para gozar la hospitalidad sin barreras.



Hotel Habita Polanco

Hotel Camino Real Pedregal

Además de su magnífica rampa en el acceso principal, el hotel se comunica con el estacionamiento del contiguo Hospital Ángeles. De ahí que sus cuatro habitaciones accesibles sean regularmente ocupadas por pacientes. Se ubican en el segundo nivel del Camino de Real y todas se comunican con una recámara contigua. Se ofrece préstamo de silla de ruedas y puede solicitarse una silla de plástico para el baño, con regadera de teléfono. Tanto la carta del restaurante Bistró como la del servicio a la habitación están en braille, lo mismo la botonera del elevador, que conduce al *mezzanine* donde se localizan el gimnasio y el centro de negocios. La terraza techada es accesible, ideal para banquetes, pero los baños con accesibilidad están en el *lobby*. Cuenta con servicio de *valet parking*.

Periférico Sur 3647,
Héroes de Padierna;
Tel. 5449 3650;
caminoreal.com



Hotel Fiesta Inn Insurgentes Viaducto

Se encuentra cerca del Hospital Ángeles México y del Centro Médico Nacional Siglo XXI. La habitación accesible se ubica en el primer piso, a unos pasos del elevador (con botonera en braille). La puerta, más amplia de lo común, tiene dos mirillas, una de las cuales está a la altura de quien emplee una silla de ruedas, igual que el lavabo del baño, cuyo inodoro y regadera están provistos de barras de seguridad. Para las personas con discapacidad auditiva, hay una alarma de incendios luminosa y un foco conectado al timbre de la puerta. La entrada al hotel es por la calle de José Martí, provista de una rampa adecuada. Hay servicio de *valet parking* y cajón de estacionamiento, además de que los perros de asistencia son bienvenidos.

Av. Insurgentes Sur
553, Escandón;
Tel. 5276 7400;
fiestainn.com



Hotel Habita Polanco

Este edificio de los años cincuenta, recubierto con una fachada de cristales, se adaptó como un hotel funcional con pisos que permiten un fácil desplazamiento. Hay una amplia habitación, exclusiva para personas con discapacidad, en su primer nivel, casi frente al elevador. La cama es *king size* y se adecuó a un nivel propio para el huésped que usa silla de ruedas. Si bien el baño cuenta con una tina, tiene barras de apoyo. El restaurante de la planta baja es agradable, porque está abierto a la calle, aunque la distancia entre las mesas es corta para una silla de ruedas. Más holgado resulta el espacio de la terraza en el sexto piso, con una hermosa vista de la ciudad. Ahí, al caer la noche, disfrute con una copa de vino películas de arte que proyectan en la pared contigua al edificio. Hay que tener cuidado en la entrada principal, que tiene un desnivel de 10 centímetros

Av. Presidente Masaryk
201, Polanco;
Tel. 5282 3100;
hotelhabita.com





Hotel Hilton Reforma

Hotel Hilton Reforma

Las placas de mármol amarillo que escogieron los arquitectos Carlos y Gerard Pascal dan un toque singular al inmueble. Las habitaciones tienen numeración en braille, lo mismo que los elevadores. Las dos habitaciones accesibles cuentan con camas *king size*, tapicería de color neutro y elegantes muebles de madera. Los perros de asistencia son bienvenidos. Los elevadores llegan a todas las áreas sociales, como los dos pisos de su centro de convenciones, único en la ciudad por su capacidad de hasta 5,000 personas. El *lobby bar* no tiene carta en braille, pero los meseros, como todo el personal, están capacitados para atender a los huéspedes con alguna discapacidad. La entrada principal está porticada, con puertas de cristal, siempre abiertas y al nivel de la calle. No hay estacionamiento y el *valet parking* tiene costo extra.

Av. Juárez 70, Centro Histórico;
Tel. 5130 5300;
hiltonhotels.com



Hotel Radisson Paraíso Perisur

Se recomienda llegar por el acceso de Periférico, cuya magnífica rampa y pisos de fácil desplazamiento conducen a *lobby* y al área de elevadores. En el mostrador encontrará personal capacitado para brindar un excelente servicio y hay préstamo de silla de ruedas a quien lo requiera. El hotel tiene habitaciones accesibles, más amplias que las estándar, con adaptaciones adecuadas en el baño y dos camas matrimoniales –una de las cuales es más baja–. Considere que los salones de eventos con elevador son Paraíso A, Paraíso B y Ajusco; a los otros tres se llega sólo por las escaleras. No hay facilidades para personas con discapacidad visual o auditiva, más allá del apoyo que pueda dar el botones o el personal de seguridad, que está muy pendiente de quién entra y sale. El estacionamiento se ubica junto al hotel. Cuenta con *valet parking*.

Cúspide 53, Parques del Pedregal;
Tel. 5927 5959;
radisson.com.mx



Hotel Zócalo Central

Ubicado en el corazón de la ciudad, este hotel tiene un restaurante en el quinto piso, Balcón del Zócalo, que mira hacia las torres de la Catedral Metropolitana y el Palacio Nacional. Tiene un tragaluz interior que ilumina una sala común, acondicionada en el primer nivel. Las dos habitaciones accesibles se localizan en el segundo piso y los baños, escritorios y camas *queen size* están adaptados para personas con discapacidad física. La entrada principal se encuentra a la altura de la calle y sus puertas automáticas están generalmente abiertas. El personal está capacitado en cuanto a accesibilidad, el portero lo acompañará lo mismo a la recepción que al *lobby*, o a los elevadores con botonera en braille, para ir al restaurante o a los salones de eventos. Para pasar ahí las fiestas patrias hay que reservar con muchísima anticipación. Hay *valet parking*.

Av. 5 de Mayo 61,
Centro Histórico;
Tel. 5130 5138;
centralhoteles.com



Hyatt Regency

En sus dos accesos –por Campos Elíseos y Andrés Bello–, las puertas giratorias del hotel tienen un botón con el símbolo “persona con discapacidad”, para hacer más lenta su rotación; también se pueden abrir las puertas laterales, dotadas de otro botón luminoso. Las áreas públicas, como el vestíbulo o los restaurantes y salones de eventos, son muy amplias y están comunicadas por elevadores con botoneras en braille. El hotel cuenta con rampas, pisos y accesos de fácil desplazamiento, así como circulaciones amplias. Con el tamaño de dos habitaciones estándar, la 1108 está adaptada para personas con discapacidad. Está en el piso 11 y tiene una vista espectacular del Bosque de Chapultepec. El baño cuenta con pasamanos, la cama es *king size*, se ofrece préstamo de silla de ruedas y hay personal capacitado, cajón de estacionamiento y *valet parking*.

Campos Elíseos 204,
Polanco;
Tel. 5083 1234;
regency.hyatt.com



Presidente InterContinental

Seis son las habitaciones accesibles con las que cuenta este hotelazo de la Ciudad de México. Están en los pisos 16 y 17; unas miran al Bosque de Chapultepec y otras a Polanco, todas tienen dos mirillas en la puerta, con su número en braille, y están conectadas con una recámara contigua para acompañantes. El acceso por Campos Elíseos tiene una puerta giratoria con espacio suficiente para personas en silla de ruedas. No hay rampas porque las circulaciones están al mismo nivel del piso. Por el acceso de Andrés Bello se hallan los restaurantes Au Pied de Cochon, con una rampa, y Palm, con una puerta para personas con discapacidad; hay que solicitar al personal que la abra en caso de requerirse. No hay elevador que llegue a su centro de negocios, pero a los salones de eventos sí.

Campos Elíseos 218,
Polanco;
Tel. 5327 7700;
presidente
icmexico.com





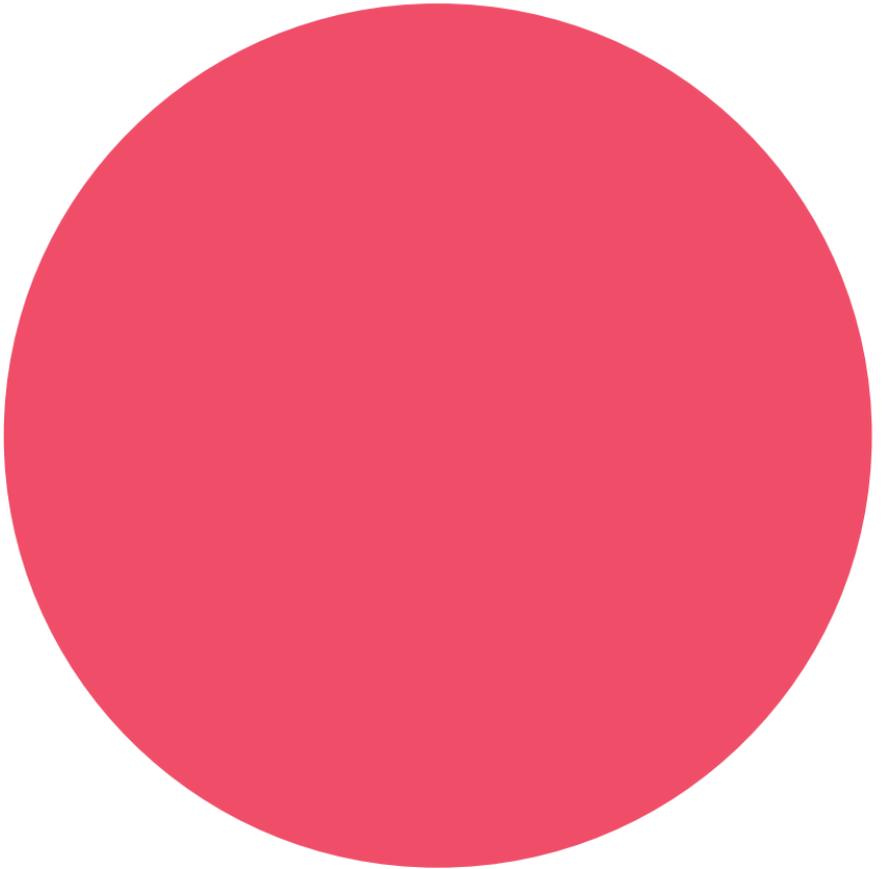
Sheraton María Isabel

Sheraton María Isabel

Inaugurado en los años sesenta, aquí todo es funcional gracias al lenguaje de sus arquitectos José Villagrán García y Juan Sordo Madaleno. Cuenta con tres habitaciones accesibles, cada una con dos camas matrimoniales y una hermosa vista del Ángel de la Independencia. Hay dos en el quinto piso y otra en el octavo. Los baños son amplios, tienen buenos apoyos con pasamanos, sillas para bañarse y, en lugar de tina, regadera de teléfono. Su personal capacitado ofrece préstamo de silla de ruedas. Los accesos al inmueble, tanto por Reforma como por Río Danubio, incluyen rampas y circulaciones amplias. Los elevadores permiten llegar a sus muchos salones de eventos, uno de los cuales es el más grande de la capital. El centro de *fitness* es de fácil circulación, lo mismo que sus dos restaurantes.

Paseo de la Reforma
325, Cuauhtémoc;
Tel. 5242 5555;
sheratonmexicocity
mariaisabel.com







Cultura

Arte, libros y escenarios

Si algo nos iguala sin etiquetas es la capacidad de emocionarnos por medio del arte y la cultura. Cada vez más instituciones adecuan sus espacios y contenidos para que personas con discapacidad física recorran sus galerías sin barreras, personas con discapacidad visual vivan la experiencia de palpar las piezas o personas con discapacidad auditiva tengan la asistencia de un intérprete de lengua de señas. Las visitas guiadas para este público —así como para adultos mayores y visitantes con discapacidad intelectual o mental— se pueden programar haciendo una simple llamada o escribiendo un correo electrónico a los recintos que integran la Red de Museos para la Atención a Personas con Discapacidad. Recomendamos estos espacios accesibles donde levantamos el telón para proponer opciones que arrancarán aplausos o harán agitar con gozo las manos al aire.

Antiguo Colegio de San Ildefonso

El anfiteatro de este ex colegio jesuita alberga *La creación*, de Diego Rivera, que en 1922 dio inicio al muralismo. Este dato y otros más se expresan en lengua de señas mexicana durante las visitas que el museo ofrece para personas con discapacidad auditiva. El recorrido abarca los murales de Jean Charlot, Fernando Leal, David Alfaro Siqueiros y José Clemente Orozco. La plataforma salvaescaleras que comunica los pisos superiores está a disposición de las personas que lo requieran. Hay rampas en los desniveles, salvo en el acceso al salón El Generalito, donde se guarda la sillería del Coro de San Agustín. Tiene baños accesibles. Marco Flores, coordinador de Servicios Pedagógicos, afirma que han atendido a grupos de personas con discapacidad visual y adultos mayores. Basta reservar en la extensión 1044 o al correo pedagogicos@sanildefonso.org.mx.

Justo Sierra 16, Centro Histórico;
Tel. 3602 0000;
sanildefonso.org.mx;
miércoles a domingo de 10 a 18 horas,
martes (entrada libre) hasta las 20



Museo Memoria y Tolerancia

Este museo no sólo cuenta con rampas, elevadores y préstamo de silla de ruedas, sino que ofrece también audioguías, videos subtítulos y, en su biblioteca, un cedulario en braille. En 2011 fue certificado por la asociación civil Libre Acceso y reconocido con el ONCE Foundation Prize for Accessibility in Architecture. Toda persona, sin distinción alguna, puede conocer sobre los genocidios que aquí se muestran. La mayor parte de la museografía, con fotos, documentos e insignias originales, está dedicada al exterminio judío por parte de los nazis, durante la Segunda Guerra Mundial. Resultan impresionantes los datos, como el de que miles de alemanes con alguna discapacidad fueron asesinados mediante un programa de “eutanasia”, o T4. Se permite el acceso con perros de asistencia.

Av. Juárez 8, Centro Histórico
Tel. 5130 5555;
myt.org.mx;
martes a viernes de 9 a 18 horas, fines de semana de 10 a 19







Museo Nacional de Arte

Este edificio, que fuera el Palacio de Comunicaciones y Obras Públicas del porfiriato, resguarda pintura de la época virreinal hasta el siglo xx. Hay elevadores que llevan a sus niveles superiores, donde se recomienda contemplar *El martirio de san Lorenzo*, de José Juárez; *La Virgen del Apocalipsis*, de Miguel Cabrera; *Puente de Metlac*, de José María Velasco, o *Autorretrato*, de David Alfaro Siqueiros. Hay audioguías para las exposiciones temporales (se descargan desde la página web) y el proyecto de una sala táctil con reproducciones promete estar listo en noviembre de 2018. Con la ayuda del Conadis, se realizó una visita piloto con jóvenes sordos y dos traductores de lengua de señas. La institución también hace recorridos para personas con cualquier discapacidad (cita previa, en las ext. 5003 y 5068, o al correo visitasguiadas@munal.inba.gob.mx).

Tacuba 8, Centro Histórico;
Tel. 8647 5430,
ext. 5065;
munal.mx/es;
martes a domingo
de 10 a 18 horas



Museo Tamayo Arte Contemporáneo

Bastón en mano, un joven recorre las salas de este importante recinto, dedicado a lo mejor del arte contemporáneo en México y en el mundo. El muchacho le sonríe a su acompañante y su paso se siente libre de obstáculos gracias a la amplitud de los espacios y las rampas que abundan. El diseño es de Teodoro González de León y Abraham Zabludovsky. Hay una rampa para el acceso por el Bosque de Chapultepec y otra más que lleva a la tienda y el restaurante. El elevador está junto al guardarropa y los baños tienen accesibilidad. Cada exposición temporal cuenta con una audioguía y se está desarrollando otra para la colección permanente del artista cuyo nombre lleva este museo, Rufino Tamayo. Se organizan visitas guiadas para personas con cualquier discapacidad (reservación previa al correo educacion@museotamayo.org o en la extensión 5333).

Paseo de la Reforma
51, Bosque de Chapultepec,
primera sección;
Tel. 4122 8200;
museotamayo.org;
martes a domingo
de 10 a 18 horas



Museo Universitario de Arte Contemporáneo (MUAC)

Este edificio, diseñado por Teodoro González de León y dedicado a lo mejor del arte contemporáneo, no sólo es accesible, sino de entrada libre para personas con discapacidad. Hay disponibles cinco sillas de ruedas para préstamo y las audioguías se pueden descargar a un dispositivo móvil por medio de una aplicación. Las muestras atienden no sólo el sentido de la vista, sino también “la percepción del ruido, el sonido o la música”, por lo que pueden resultar enriquecedoras para personas con discapacidad visual. Hay dos elevadores, uno que lleva al estacionamiento y otro al vestíbulo del restaurante Nube Siete. Los recorridos para grupos, que se solicitan al correo enlace.mediaciones@muac.unam.mx, están disponibles también para personas con cualquier discapacidad.

Av. Insurgentes Sur
3000, Centro Cultural
Universitario;
Tel. 5622 6972;
muac.unam.mx;
miércoles, viernes y
domingo de 10 a 18
horas, jueves y sábado
hasta las 20



Papalote Museo del Niño

Una guía podotáctil en el vestíbulo recibe al visitante con discapacidad visual. Tras 18 meses de remodelación, el nuevo Papalote cuenta con elevador y rampas incluso en un área de exhibición al aire libre, México Vivo, que recrea con diversas especies vegetales los hábitats característicos del valle de México. Tanto los “anfitriones” como los “cuates”, encargados de facilitar la experiencia de aprendizaje en las exhibiciones, han sido capacitados para atender al público con discapacidad y algunos tienen nociones de lengua de señas mexicana. En áreas temáticas innovadoras, como Mi Cuerpo o el Laboratorio de Ideas, el lema del museo (“Toco, juego y aprendo”) puede resultar particularmente estimulante para personas con síndrome de Down o autismo. En la Megapantalla IMAX y el Domo Digital hay lugares específicos para usuarios de sillas de ruedas.

Av. Constituyentes 268,
Daniel Garza, Bosque
de Chapultepec,
segunda sección;
Tel. 5237 1781;
papalote.org.mx;
lunes a viernes de
9 a 18 horas, fines
de semana de 10 a 19





Museo Universitario de Arte Contemporáneo

Universum, Museo de las Ciencias

Aquí uno viene a aprender sobre química, astronomía, biología y hasta sexualidad. La museografía de la sala Evolución, Vida y Tiempo está diseñada para que los visitantes, mediante el tacto, descubran reproducciones de fósiles, molares de mastodontes, el caparazón de un armadillo prehistórico o cráneos de homínidos. Con el mismo principio opera el Túnel de los Sentidos, en la sala El Cerebro: en total oscuridad, el reto es aguzar el oído y palpar los objetos para descubrir en qué tipo de espacio está uno. En las 12 salas hay fichas en braille. Algunos miembros del personal aprendieron lengua de señas como parte de su capacitación. Hay elevadores y cómodas rampas para llegar a los tres niveles; se cuenta con baños accesibles en cada piso y un paramédico. Las visitas guiadas se reservan al 5424 0694 o al correo atencion@dgdc.unam.mx.

Circuito Cultural
de Ciudad
Universitaria s/n;
Tel. 5622 7260;
universum.unam.mx;
lunes a viernes de
9 a 17 horas







Biblioteca de México

“Ya no puedo leer, pero sí huelo los libros” es una cita del escritor Jorge Luis Borges y está escrita en un saliente del estante donde se exhiben una antigua máquina Perkins y una regleta, que se usan para escribir en braille. La lee Irma Mata con el índice. Ella es una joven con baja visión que, junto con Ernesto Rodríguez, atiende a los usuarios de la Sala para Personas con Discapacidad Visual. El acervo es abierto y cuenta con poco más de 300 títulos, así como con 250 audiolibros de autores clásicos, como Federico García Lorca, Julio Cortázar y Mario Benedetti. Si el lector no vidente requiere un libro que sólo está impreso en tinta, basta que lleve dos pilas AAA o un cd y solicite que lo graben de viva voz (la entrega es en formato digital). En el segundo piso de la sala, al que se puede llegar por el elevador, hay computadoras con el *software* JAWS (un lector de pantalla), amplificadores de texto Topaz y máquinas Mountbatten para escribir en braille. La sala está cerca de la puerta que da al jardín de la calle de Tolsá, al que se llega desde el metro Balderas (la estación tiene elevador) o en Metrobús. Gracias a que este edificio histórico se remodeló, todos sus patios tienen una guía podotáctil. Prácticamente carece de desniveles y, donde los hay, como en el Fondo México, se construyeron rampas. Hay baños con accesibilidad.

Plaza de la Ciudadela
4, Centro Histórico;
Tel. 4155 0830;
bibliotecademexico.
gob.mx;
lunes a domingo de
8:30 a 18 horas





Biblioteca de México

Biblioteca Vasconcelos

Amable y muy simpática, Verónica Álvarez atiende al público con discapacidad auditiva en la Sala de Lengua de Señas. A las personas oyentes les da un cuaderno para que escriban sus requerimientos y, sin más, las invita a que practiquen el abecedario con señas que se despliega en una pared. Su acervo, disponible sólo de lunes a viernes, de 13 a 19 horas, incluye 163 títulos de videolibros. Enfrente está la Sala Braille, que tiene el mismo horario de atención de la biblioteca. Cuenta con préstamo a domicilio de 433 audiolibros y 208 títulos en braille. Otros servicios incluyen lectura en voz alta, grabación de textos, escáneres que convierten texto en audio, amplificadores de texto, computadoras con el *software* JAWS e impresoras en braille. El edificio, diseñado por Alberto Kalach, tiene guías podotáctiles, baños con accesibilidad y elevadores en todos los niveles..

Eje 1 Norte Mosqueta
s/n, Buenavista;
Tel. 9157 2800;
bibotecavasconcelos.
gob.mx;
lunes a domingo de
8:30 a 19:30 horas





Centro Cultural Elena Garro

Biblioteca BS-IBBY

¿Cómo dicen mamá las jirafas?, de Gérald Stehr, es uno de los 26 videolibros del acervo de esta biblioteca, enfocada en fomentar la lectura entre el público infantil y juvenil. El título es muy solicitado porque las jirafas son animales que no emiten sonidos. Treinta son los títulos en audiolibros, 194 los disponibles en braille y hay tres de lectura fácil para chicos con autismo o síndrome de Down. Al llegar a esta antigua quinta hay una suave rampa. Es una delicia circular por los pasillos que rodean el jardín y llegar a la sala incluyente, pintada con vivos colores en atención a las personas con baja visión. Los sábados son muy concurridos por las actividades que se ofrecen. Hay internet abierto y baños con accesibilidad, junto a su bien surtida librería. Un paraíso para el gozo de la lectura a cualquier edad. Bueno, hasta su cafetería, Amelia, es maravillosa.

Goya 54, Mixcoac;
Tel. 5211 0492;
www.ibbymexico.org.mx;
lunes a viernes
de 10 a 18 horas,
sábado hasta las 14



Centro Cultural Elena Garro

“Somos inclusivos”, advierte un letrero, en tinta y en braille, en el área de estantes, donde está a la venta una veintena de títulos de literatura infantil para personas con discapacidad visual. Algunos cuentan con ilustraciones muy coloridas, de la autoría de Humberto Vega, para las personas con baja visión. También hay una buena colección de audiolibros, textos para entender a las personas con discapacidad auditiva (*Con la voz y con las manos*) y a las que tienen autismo (*El silencio que habla*). Los muebles para exhibición de la librería dejan amplios espacios para circular. La fachada de cristal, obra de la arquitecta Fernanda Canales, tiene una magnífica rampa que se integra a la arquitectura contemporánea con la que se adecuó esta antigua casa. Un elevador conduce al segundo piso, donde hay más libros en exhibición y salas de usos múltiples.

Fernández Leal
43, Barrio de la
Concepción;
Tel. 3003 4080;
educal.com.mx/
elenagarro
lunes a domingo
de 10 a 21 horas





Centro Cultural España

Centro Cultural España

Una plataforma salvaescaleras comunica los cinco niveles de este inmueble que cuenta con restaurante, sala de conciertos y auditorio. Uno puede bajar al sótano, donde se ubica el museo de sitio con los vestigios de un *calmécac* (colegio mexica) y otros hallazgos arqueológicos, o bien subir hasta la mediateca, con 148 libros en braille, audiolibros y cuentos infantiles en formato macrotipos para personas con baja visión. Hay rampas desde la calle de Guatemala y también en la puerta que da a Donceles. Para las exposiciones, se preparan cedularios en braille y audioguías. El personal está sensibilizado para atender al público con discapacidad y también se ofrecen visitas guiadas que se reservan al correo info.mx@aecid.es. Además hay un taller de radio para ciegos, que se transmite por internet.

República de Guatemala 18, Centro Histórico; Tel. 5521 1925; ccemx.org/discapacidades; martes a viernes de 11 a 22 horas, sábado de 10 a 21 y domingo de 10 a 16



Cineteca Nacional

El proyecto de remodelación del arquitecto Michel Rojkind no sólo fue estético, sino de gran accesibilidad para este espacio dedicado a la cinematografía. Al entrar al estacionamiento, a la izquierda, hay cinco lugares espaciosos para personas con discapacidad; también hay taquillas preferentes. Para subir a las salas 7-10 se dispone de un elevador y suaves rampas. En cada una de estas salas hay dos lugares para usuarios de silla de ruedas en la fila H. En el caso de las salas 1-6, se ingresa por la salida de emergencia y se colocan en la primera fila. En la Galería, sede de exposiciones temporales, un elevador comunica los cuatro niveles; su uso es sólo para personas con discapacidad física o adultos mayores. Ana María Matute, coordinadora de Vinculación Educativa, organiza visitas guiadas por los espacios de la Cineteca, la Galería y la Videoteca Digital (tiene 7,000 películas en ese formato, de las más de 50,000 del acervo). Los recorridos están disponibles para personas con cualquier discapacidad y terminan con la proyección de una película cuya entrada, de 30 pesos, incluye palomitas. Ana María aún recuerda a una joven ciega que acompañó a su mamá a la exposición “El humor en el cine mexicano”. “Ha sido el mejor día de mi vida”, comentó la muchacha al salir, pues se rio mucho con los diálogos de las cintas. Reserve su visita guiada (T. 4155 1183 o al correo vinculacion_edu@cinetecanacional.net).

Av. México Coyoacán
389, Xoco;
Tel. 4155 1200;
cinetecanacional.net;
horarios variables
según la cartelera







Teatro Helénico y Foro La Gruta/ Centro Cultural Helénico

Aquí se encuentran tres de los escenarios más importantes para el teatro en la Ciudad de México. Hay rampa de acceso desde Avenida Revolución, donde se ofrece servicio de *valet parking* (el estacionamiento está en la calle de atrás, Fernando Villalpando). No hay una taquilla preferente para personas con discapacidad, pero sí un descuento de 30 % para usuarios de silla de ruedas o muletas. Las anfitrionas han tomado cursos de sensibilización y conducen a las personas en silla de ruedas a un área reservada en la planta baja del teatro, con buena ubicación, en las filas K y L. Además se cuenta con una puerta de acceso directo. Para el foro La Gruta, otra rampa baja al nivel del público y el personal mueve las sillas necesarias para hacer espacio. En el nutrido programa, con funciones de lunes a domingo, ya empieza a regularizarse la presencia de la compañía de personas sordas Señal y Verbo, que ha presentado *UGA* y la obra infantil *Música para los ojos*. Hay un baño con accesibilidad para hombres, pero no para mujeres. Finalmente, la capilla gótica, donde tienen lugar conciertos, no es accesible, dadas las restricciones para hacer adecuaciones a inmuebles de valor histórico.

Av. Revolución 1500,
Guadalupe Inn;
Tel. 4155 0919;
helenico.gob.mx;
lunes a domingo
de 10 a 20:30 horas



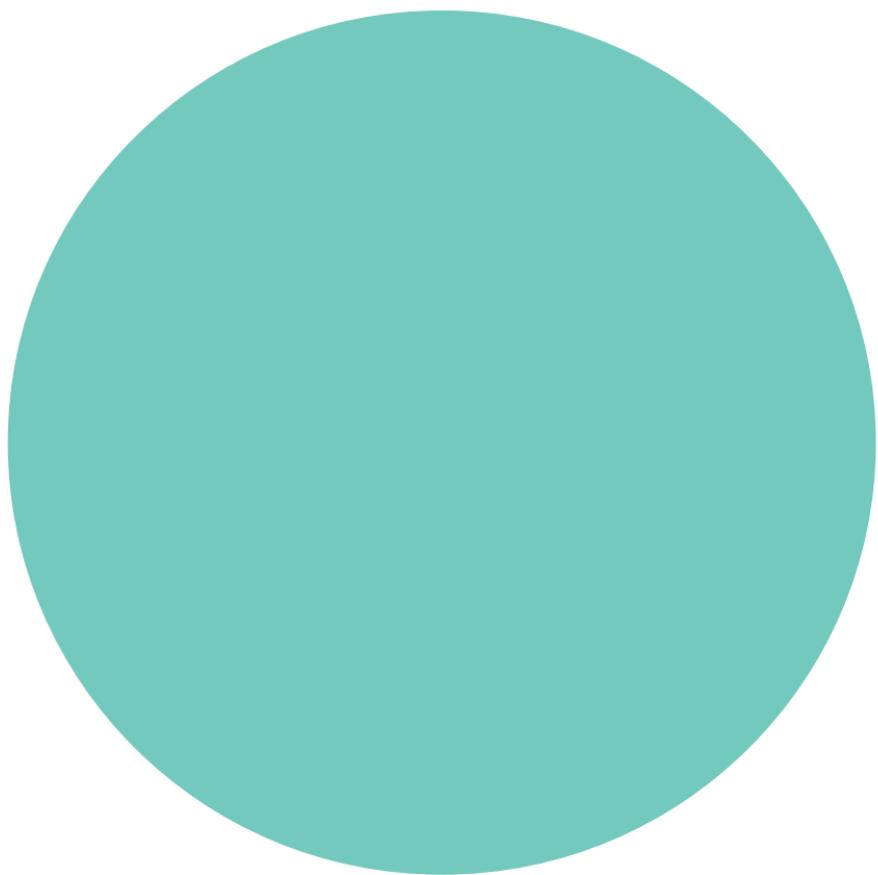
Sala Nezahualcóyotl

La casa de la Orquesta Filarmónica de la UNAM, e importante recinto para la música de cámara en la capital, cuenta con excelente accesibilidad, mediante rampas, explanadas y amplios corredores que conectan el Centro Cultural Universitario (CCU), ya desde la estación del Metrobús ya desde los estacionamientos 3 y 4. Junto a la puerta del MUAC hay un puente que desemboca en la entrada de la sala de conciertos y, para quienes no lleguen con boleto, basta seguir un caminito para bajar a las taquillas, donde hay dos elevadores. En la luneta, los extremos izquierdo y derecho de la última fila están reservados para usuarios de silla de ruedas. Los recorridos del CCU suelen terminar en este recinto musical (ideado por el compositor y director de orquesta Eduardo Mata) y casi siempre coinciden con algún ensayo de la Filarmónica (cita previa al correo visitas@unam.mx) También se atiende a grupos de la tercera edad y personas con discapacidad. Según el coordinador de Recintos, José Luis Montaña, está en marcha un proyecto de señalética, que incluirá textos en braille, y se estudia con Patrimonio Universitario la posibilidad de colocar guías podotáctiles. ¡Por mi *accesibilidad* hablará el espíritu!

Av. Insurgentes Sur
3000, Centro Cultural
Universitario;
Tel. 5622 7125;
musica.unam.mx/
taquilla: martes a
sábado de 10 a 14
horas, miércoles a
sábado de 16:30
a 20:30, domingo
de 10 a 13:30









Movilidad

Opciones de transporte accesible

Cuando, en 1968, se construyó la primera línea del Metro, nadie pensó en las personas con discapacidad. Cuatro décadas después, al trazarse la segunda línea del Metrobús, que va de Tepalcates a Tacubaya, hubo un gran cuidado en incorporar las condiciones con que ahora cuentan las estaciones de sus seis rutas. No podía ser de otra forma, dado el marco de la nueva “jerarquía de la movilidad”, establecida por la Ley de Movilidad, la Ley de Accesibilidad y la reformada Ley para la Integración al Desarrollo de las Personas con Discapacidad de la Ciudad de México. El Metro está en la quinta etapa de instalación de elevadores, que son 132, lo que representa casi 29 % de sus estaciones. Finalmente, aún con pocas unidades, hay un servicio de taxis preferentes que se pueden reservar con una llamada, mientras que Uber y Cabify cuentan con choferes sensibilizados.

Metrobús

Este servicio de transporte recibe a los visitantes que llegan al Aeropuerto Internacional Benito Juárez de la Ciudad de México. Afuera de la Terminal 2, provista de guías podotáctiles y módulos de información, se encuentra la estación homónima (Terminal 2) de la línea 4, que llega hasta Buenavista. Por su parte, de Río de los Remedios a San Lázaro, la línea 5 es la que mejor integra opciones de accesibilidad, mediante rampas, bolardos y piezas de advertencia en piso para personas con discapacidad visual, así como semáforos sonoros.

El Metrobús presume de tener 98% de accesibilidad en sus seis líneas que cubren la ciudad, con 202 estaciones accesibles (de un total de 207) para personas en silla de ruedas y con otras condiciones de discapacidad. Salvo algunas estaciones de la línea 1 (Deportivo 18 de Marzo, Euzkaro, Potrero, La Raza y San Simón), el resto está provisto de puerta de cortesía, elevador, ruta podotáctil, señalización en braille, sanitarios familiares, zonas de abordaje preferente y botón de advertencia de abordaje.

Coincidentes o próximas a una parada del Turibús, o a alguna de las atracciones de esta guía, se recomienda el uso de las siguientes estaciones: Plaza de la República (a unos metros del Museo y Monumento a la Revolución), Reforma, Durango (que conecta con los barrios de la Condesa y Roma), Poliforum (para ir a las plazas WTC y Dakota), Ciudad de los Deportes, La Bombilla (cruzando Insurgentes está el parque del mismo nombre), Ciudad Universitaria, Centro Cultural Universitario (conecta muy bien con el MUAC y la Sala Nezahualcóyotl), Perisur, Hidalgo, Juárez, República de Argentina y Bellas Artes, ideal para visitar el Museo Memoria y Tolerancia, y pasear por la Alameda (mayor información en el sitio data.metrobus.cdmx.gob.mx).





Metrobús

Metro

Las 12 líneas del Sistema de Transporte Colectivo Metro ofrecen accesibilidad para personas en silla de ruedas, aunque sólo en 56 de sus estaciones. Algunas de las que se encuentran próximas a las atracciones incluidas en esta guía son Balderas (Biblioteca de México), Buenavista (Biblioteca Vasconcelos), Mixcoac (Biblioteca BS-IBBY) y Parque de los Venados. Revolución fue rehabilitada (conecta, a unos 200 metros, con la línea 1 del Metrobús), al igual que Insurgentes; ambas incluyen elementos de accesibilidad, como rampas, elevadores, guía podotáctil y placas en braille. Serán el prototipo para la remodelación que habrá en otras siete estaciones de la línea 1. En todo el sistema, se permite el ingreso con perros de asistencia y cada vagón cuenta con cuatro asientos preferentes para personas con discapacidad.





Turibús

Turibús

El servicio de *tours* de la ciudad permite a sus visitantes conocerla de cerca. Para los usuarios en silla de ruedas, los autobuses cuentan con una rampa plegable para facilitar el acceso y dos espacios asignados donde pueden viajar con cinturones de seguridad (aunque sólo en el primer nivel). Se puede gozar los circuitos del Centro Histórico, el sur de la ciudad, Polanco y Chapultepec, o hacia la basílica de Guadalupe. Las rutas temáticas son recomendables, como la de cantinas (miércoles y jueves), la de museos (último miércoles de cada mes) y la nocturna (viernes y sábado). Los anfitriones, presentes en todas las paradas, y los choferes están sensibilizados para atender a las personas con discapacidad (para mayores informes, llamar al 5141 1365, ext. 2000, o en el sitio turibus.com.mx).



Taxi preferente

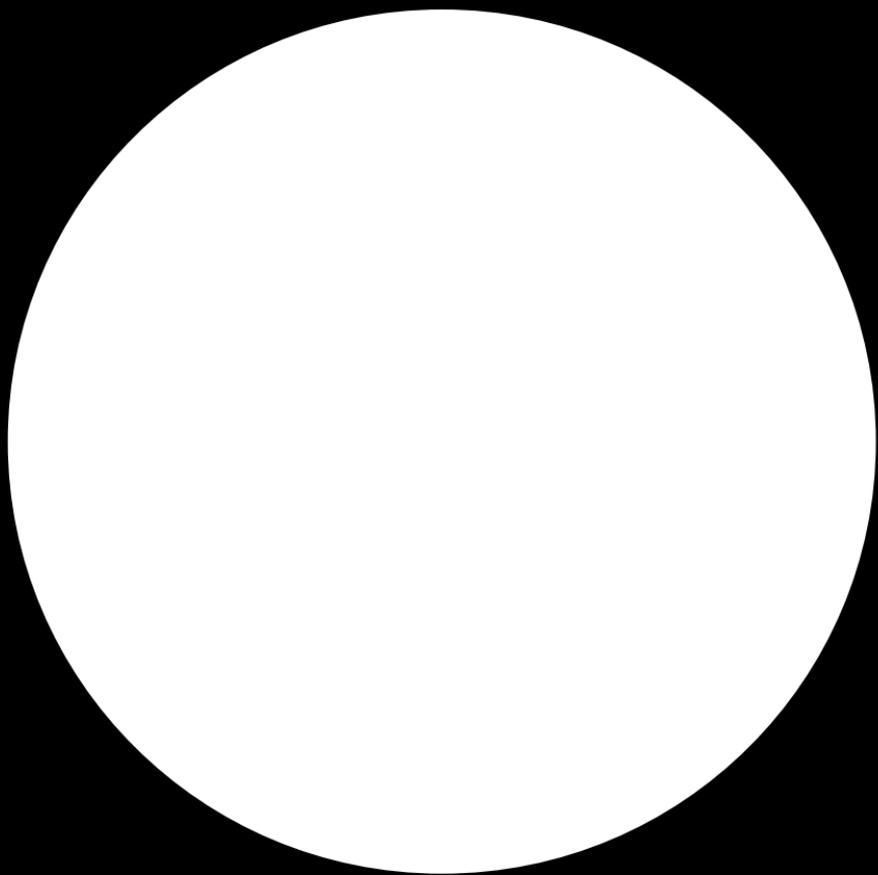
Con al menos tres horas de anticipación, se sugiere solicitar este servicio de taxis preferentes, puesto que son sólo 25 vehículos los que circulan por la ciudad. Se trata de unas camionetas cuyas puertas traseras se abren para que, por una rampa, suba la persona en silla de ruedas. Los conductores están capacitados para atender a las personas con discapacidad, no sólo física, sino también visual y auditiva. Cobran con taxímetro y el banderazo es de 27.30 pesos, en el servicio a domicilio, pero, si lo toma en la calle, el precio es el de cualquier taxi autorizado, 8.74 pesos. Por cada hora de espera, la tarifa es de 150 pesos; si se requiere el servicio de regreso, se recomienda acordar con el chofer en qué horario. Mayor información, en el sitio taxipreferentesolucionhumana.weebly.com; los teléfonos para reservar, que operan las 24 horas, son 6723 1909 y 5989 5194



Uber y Cabify

Ambos servicios, que se solicitan por medio de una *app*, admiten perros de asistencia sin cargo extra. Para usar Cabify se recomienda que el usuario escriba al correo contact@cabify.com, con 24 horas de anticipación, para reservar una camioneta regular que le brinde un viaje cómodo. Mientras que en Uber, sus “socios conductores” han sido sensibilizados para atender a las personas con discapacidad auditiva, visual o física, lo cual implica, para estas últimas, ayudarlas a subir a la unidad y, si es el caso, guardar la silla plegable. Esta aplicación, que facilita la comunicación no verbal, permite que entre los choferes haya personas con discapacidad auditiva e incluso con movilidad limitada. En tales casos, se le notifica al usuario, por medio de la propia *app*, que quien le dará el servicio es una persona con discapacidad.





Guía práctica

Turismo para todos

La Ciudad de México es inabarcable, por algo es una de las grandes metrópolis del mundo. Aquí, una guía adicional de lugares encantadores y accesibles que se recomienda visitar, para disfrutar de espacios al aire libre, hacer ejercicio en lugares con instalaciones adecuadas o asistir a las visitas guiadas que ofrecen muchos de los museos capitalinos para niños y jóvenes que viven con alguna discapacidad. La capital está cambiando día con día y ahora son más necesarios los baños públicos con accesibilidad, los restaurantes con menú en braille y los lugares públicos que cuenten con instalaciones y servicios adecuados, así como atención por parte del personal sensibilizado.

Diversión

Restaurantes

Azul Histórico

Downtown México:
Isabel la Católica 30;
Centro Histórico
T. 5510 1316;
azul.rest;
lunes a domingo
de 9 a 23:30 horas
(ver página 10)

Contramar

Durango 200, Roma;
contramar.com.mx;
domingo a jueves
de 12 a 18:30 horas,
viernes y sábado
hasta las 20
(ver página 11)

El Cardenal Alameda

Hilton México City Reforma:
Av. Juárez 70, Centro
Histórico;
T. 5518 6632;
testauranteelcardenal.com;
lunes a domingo
de 8 a 18 horas

Restaurante Café Palacio

Plaza Antara: Av. Ejército
Nacional 843, Granada;
T. 9138 3789;
lunes a viernes de 7 a 22:30
horas, sábado de 8 a 22:30
y domingo de 8 a 22

Restaurante Antiguo

San Ángel Inn
Diego Rivera 50 y
Altavista, San Ángel Inn;
T. 5616 1402;
sanangelinn.com

Tiendas

Antara Fashion Hall

Av. Ejército Nacional
843, Granada;
T. 4593 8870;
antara.com.mx;
lunes a domingo
de 11 a 20:30 horas
(ver página 16)

Plaza Carso

Lago Zúrich 245,
Ampliación Granada;
plazacarso.com.mx;
lunes a domingo
de 9 a 22 horas
(ver página 16)

Plaza Dakota 95

Dakota 95, Nápoles;
T. 9627 3508;
plazadakota95.com.mx
(ver página 19)



Acuario Inbursa

Paseos

Acuario Inbursa

Miguel de Cervantes
Saavedra 386,
Ampliación Granada;
T. 5395 4586;
acuarioinbursa.com.mx;
lunes a domingo
de 10 a 18 horas

Alameda Central

Av. Hidalgo s/n,
Centro Histórico;
alamedacentral.cdmx.
gob.mx

Bosque de Chapultepec

Primera sección del
Bosque de Chapultepec,
San Miguel Chapultepec;
T. 5271 1939;
martes a domingo
de 5 a 19:30 horas

Bosque de Tláhuac

Av. de la Turba s/n,
Miguel Hidalgo;
T. 4968 6710;
martes a domingo
de 6 a 18 horas

Parque Ecológico de Cuemanco

Periférico Oriente 1,
Ciénega Grande;
T. 5673 7653;
martes a domingo
de 9 a 17 horas

Parque Frida Kalho

Fernández Leal s/n,
esq. Pacífico, Barrio
de la Conchita;
lunes a domingo
de 9 a 18 horas

Parque Público de Bolsillo Tezozómoc

Eje 4 Norte Ahuehuetes,
esq. Sauces, Pasteros

Parque Público de Bolsillo Álvaro Obregón

Av. Revolución,
entre Av. de la Paz y
Monasterio, San Ángel

Zoológico de Chapultepec

Calle Chivatito s/n, primera
sección del Bosque
de Chapultepec, San
Miguel Chapultepec;
T. 5553 6263, ext. 2202;
data.sedema.cdmx.gob.mx;
martes a domingo
de 9 a 16:30 horas



Deportivos

Alberca Olímpica Francisco Márquez

Av. División del Norte 2333,
esq. Río Churubusco,
General Anaya;
T. 9183 3024;
delegacionbenitojuarez.
gob.mx;
lunes a domingo de 5 a 23
horas, cerrado los miércoles

Deportivo Villa Olímpica

Av. de los Insurgentes Sur
s/n, Parque del Pedregal;
T. 5606 9255;
tlalpan.gob.mx;
lunes a domingo
de 7 a 22 horas

Gimnasio Energy

Fitness wrc
Plaza Dakota 95:
Dakota 95, piso 1, Nápoles;
T. 9627 3511;
energyfitness.com.mx;
lunes a viernes de
6 a 23 horas, sábado de
8 a 16, domingo y días
festivos de 9 a 14



Hotel Hilton Reforma

Hoteles

City Express Plus

Patio Universidad
Av. Popocatepetl 546, Xoco;
T. 5623 6580;
cityexpress.com

Fiesta Americana Reforma

Paseo de la Reforma
80, Juárez;
T. 5140 4100;
fiestamericana.com

Hotel Habita Polanco

Av. Presidente Masaryk
201, Polanco;
T. 5282 3100;
hotelhabita.com
(ver página 33)

Hotel Hilton Reforma

Avenida Juárez 70, Centro
Histórico
T. 5130 5300;
hiltonhotels.com

Hotel Zócalo Central

Avenida 5 de Mayo 61,
Centro Histórico
T. 5130 5138;
centralhoteles.com
(ver página 35)

Holiday Inn Express México Santa Fe

Guillermo González
Camarena 1400, Santa Fe;
T. 5245 2870;
ihg.com

Cultura

Museos

Antiguo Colegio de San Ildefonso

Justo Sierra 16,
Centro Histórico;
T. 3602 0000;
sanildefonso.org.mx
miércoles a domingo
de 10 a 18 horas,
martes (entrada libre)
hasta las 20
(ver página 40)

Museo de Culturas Populares

Av. Miguel Hidalgo
289, Del Carmen;
T. 4155 0920;
museoculturaspopulares.
gob.mx;
martes a jueves de
10 a 18 horas, viernes a
domingo hasta las 20

Museo Dolores Olmedo/ Espacio de Diego y Frida

Av. México 5843, La Noria;
T. 5555 0891;
museodoloresolmedo.
org.mx;
martes a domingo
de 10 a 18 horas

Museo Nacional de Arte

Tacuba 8, Centro Histórico
T. 8647 5430, ext. 5065;
munal.mx/es;
martes a domingo
de 10 a 18 horas
(ver página 43)

Museo Interactivo de Economía (MIDE)

Tacuba 17, Centro Histórico
T. 5130 4600;
mide.org.mx;
martes a domingo
de 9 a 18 horas

Museo Nacional de Antropología

Paseo de la Reforma
y Calzada Gandhi s/n,
Chapultepec Polanco;
T. 4040 5300, ext. 412309;
mna.inah.gob.mx;
martes a domingo de 9 a 19
horas, cerrado los lunes

Museo Soumaya

Miguel de Cervantes
Saavedra 303, Granada;
T. 1103 9800;
soumaya.com.mx;
domingo a viernes, excepto
martes, de 10:30 a 18:30
horas, sábado hasta las 20

Museo Universitario de Arte Contemporáneo

Insurgentes Sur 3000,
Centro Cultural Universitario
T. 5622 6972;
muac.unam.mx;
miércoles, viernes y
domingo de 10 a 18 horas,
jueves y sábado hasta las 20
(ver página 44)



Museo Dolores Olmedo

Escenarios

Auditorio Nacional

Paseo de la Reforma
50, Polanco;
T. 9138 1350;
auditorio.com.mx;
horarios según la cartelera

Teatro López Tarso

Centro Cultural
San Ángel: Av. Revolución
s/n, esq. Francisco I.
Madero, San Ángel;
T. 5616 1254;
lunes a domingo de
10 a 20 horas

Teatro Telcel

Lago Zúrich 219, primer
piso, Ampliación Granada;
T. 4976 0505;
taquilla: lunes a sábado
de 10 a 20 horas y
domingo hasta las 18

Sala Nezahualcóyotl

Insurgentes Sur 3000,
Centro Cultural Universitario;
T. 5622 7125;
música.unam.mx/taquillas/
sala-nezahualcoyotl;
taquilla: martes a sábado
de 10 a 14 horas, miércoles
a sábado de 16:30 a 20:30,
domingo de 10 a 13:30
(ver página 58)

Atención y asesoría de dependencias

Instituto de las Personas con Discapacidad de la Ciudad de México (Indepedi)

Prolongación Sastrería 20,
10 de Mayo;
T. 1519 4290;
indepedi.cdmx.gob.mx

Consejo Nacional para el Desarrollo y la Inclusión de las Personas con Discapacidad (Conadis)

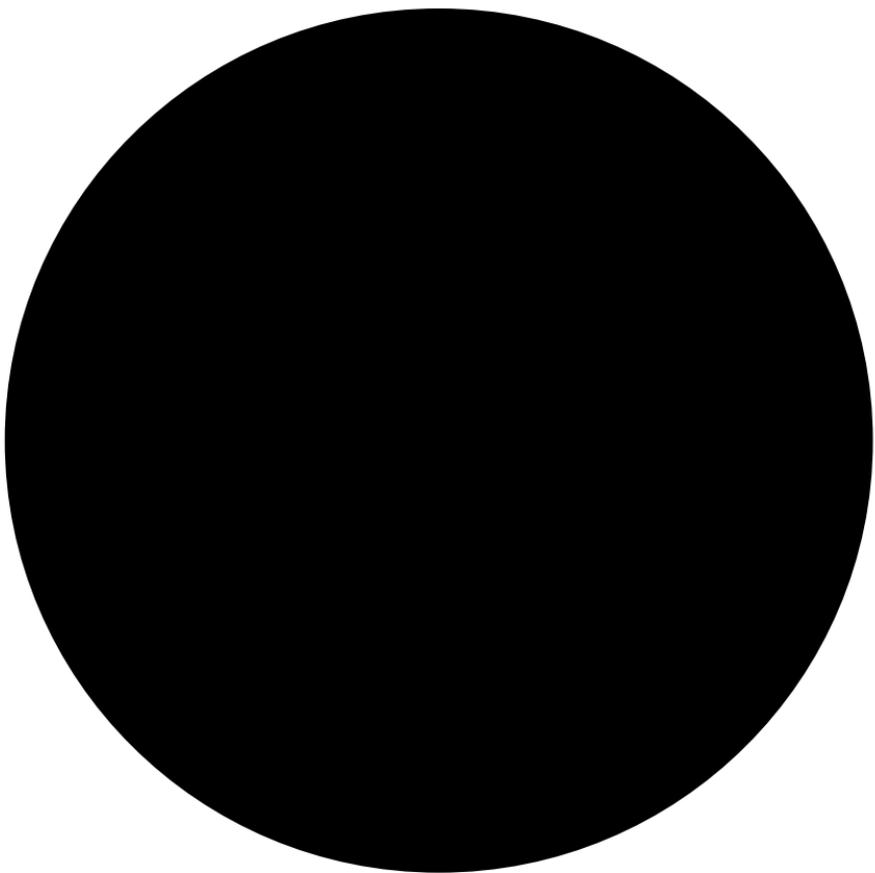
Av. Ejército Nacional 425,
Granada;
T. 5511 4652;
gob.mx/conadis

Consejo para Prevenir y Eliminar la Discriminación de la Ciudad de México (Copred)

General Prim 10, Centro
Histórico;
T. 5396 7285;
copred.cdmx.gob.mx

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred)

Dante 14, Anzures;
T. 5262 1490;
conapred.org.mx



Rutas

de fin de semana

La Ciudad de México sorprende a sus visitantes con un sinfín de emociones que nunca terminan. Para este libro, trazamos dos itinerarios por zonas que cubren el entretenimiento y la cultura en la capital: primero el Centro Histórico, que nunca dejará de encantarnos, y luego Polanco, al poniente, con miras al futuro. Pusimos atención a los semáforos y las paradas de transporte público, las rampas y las banquetas, así como las guías podotáctiles. Para llevar a cabo esta experiencia, contactamos a tres habitantes de la ciudad para que nos acompañaran: Gabriela Rendón, en su silla de ruedas, y Gabriel Cervantes, con su bastón blanco, junto a Irma López, una chica sorda oralizada. Aventúrese junto con nosotros por estos recorridos, tomando en cuenta las siguientes recomendaciones y observaciones.

Ruta 1.

Centro Histórico

A Llegue por la línea 4 del Metrobús a la estación Bellas Artes. Ahí se encuentra una rampa suave y un cruce peatonal seguro con semáforo para seguir por la Alameda Central. Los guardias de la estación suelen ser atentos e, incluso, se esfuerzan para entender a las personas sordas oralizadas cuando les piden orientación. Dentro del parque, las calzadas carecen de obstáculos gracias a la colocación de losetas adecuadas para la circulación en silla de ruedas.



Palacio de Bellas Artes



Metrobús Bellas Artes



Museo Memoria y Tolerancia



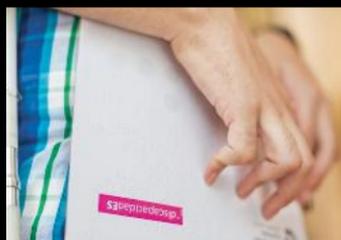
“El Caballito”

B Para cruzar la Avenida Juárez, utilice las rampas peatonales en los semáforos. Así encontrará el Museo Memoria y Tolerancia frente a la Alameda. Al salir, diríjase hacia el Eje Central y admire el Hemiciclo a Juárez y, más adelante, el bellísimo Palacio de Bellas Artes.

C Para seguir hacia el Museo Nacional de Arte, resguardado por la recién restaurada *Escultura ecuestre de Carlos IV*, mejor conocida como “El Caballito”, necesita cruzar el bullicioso Eje Central hacia la calle Francisco I. Madero. En la esquina del famoso Sanborns de los Azulejos, tome el antiguo Callejón de la Condesa hasta topar con la Calle de Tacuba.



Guía para personas con discapacidad visual en Madero



Centro Cultural España

D Si desea ir al Zócalo o al Centro Cultural España, regrese a Madero. Esta calle peatonal cuenta con una guía para personas con discapacidad visual, tanto en su extremo izquierdo como derecho. Lo malo es que, de pronto, hay tapaderas de metal y no hay señalamientos táctiles cuando se acerca un cruce. Sin embargo, los semáforos son sonoros y por lo general hay policías que se ofrecen a auxiliar para pasar a la otra acera.

Ruta 2.

Polanco

A Inicie el recorrido en la explanada que comparten los museos Soumaya y Jumex, el Teatro Telcel y Plaza Carso. Aunque no cuenta con guías podotáctiles, la explanada resulta de fácil circulación para las personas con discapacidad física, ya que está al nivel de la calle. La entrada al Soumaya tiene una rampa de acceso; se recomienda la ayuda de algún acompañante para subir por ella debido a la inclinación.



Museo Soumaya



Museo Jumex

B La rampa para entrar a Plaza Carso es muy accesible, así como los elevadores y los pasillos que comunican sus diversas tiendas y restaurantes. Hay que tomar en cuenta que los mejores baños con accesibilidad están en el segundo piso, donde se ubican los establecimientos de comida.



Plaza Antara

C El día de compras continúa por Antara. Se recomienda el cruce peatonal sobre Miguel de Cervantes Saavedra; de ese lado, para llegar a la planta baja, la plaza cuenta con una plataforma salvaescaleras que opera un custodio. En el tercer nivel, otra plataforma lleva a la entrada de las salas de Cinemex, pero, en este caso, no hay un guardia que la accione. Las tres salidas a Avenida Ejército Nacional cuentan con magníficas rampas.

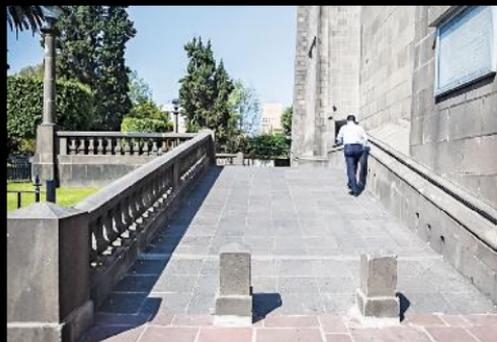


Plaza Antara



Presidente Masaryk

D Continúe el recorrido por Moliere, en dirección hacia Presidente Masaryk. El cruce con Ejército Nacional es accesible, aunque el pavimento de la primera cuadra esté accidentado. El pavimento mejora al llegar a El Palacio de Hierro, mejor conocido como El Palacio de los Palacios. Al llegar a Masaryk, sus banquetas y cruces resultan totalmente transitables para ir y venir por su infinidad de tiendas y restaurantes.



Iglesia de San Agustín

Ruta 1. Centro Histórico

